

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 123 г. Пензы «Семицветик».

«ПРИНЯТА»  
Педагогическим советом  
МБДОУ № 123 г. Пензы «Семицветик»  
Протокол № 4  
от «31» августа 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий  
МБДОУ № 123 г. Пензы «Семицветик»  
Е.М.Мезенкова  
Приказ № 7-ОД  
от «31» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
**«Здоровячок»**

Возраст учащихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года.

Составитель:  
Вершина Елена Анатольевна  
инструктор по физкультуре

г. Пенза, 2023

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок»

- по содержанию является физкультурно-спортивной,
- по уровню освоения – ознакомительной.
- по форме организации - групповой,
- по степени авторства –модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав МБДОУ №123 г. Пензы «Семицветик»;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ № 123 г. Пензы «Семицветик».

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время негативной тенденцией стало увеличение числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп, поэтому, проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или

продольно – поперечное. В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп. Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры, поэтому

Новизна и отличительные особенности данной программы, от уже существующих программ в этой области, заключаются в том, что успешная профилактика и коррекция плоскостопия, возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания. Например, гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы( и т.д.)

#### **Отличительные особенности программы:**

- акцент оздоровительной работы делается на развитие и оптимизацию двигательной деятельности каждого ребенка;

- на занятиях широко применяются инновационные здоровьесберегающие методики и технологии: упражнения по профилактике плоскостопия, заболеваний верхних дыхательных путей, нарушений ОДА, игровой массаж по методикам, упражнения на восстановление дыхания. Программа данного курса не предъявляет жесткие требования к результатам освоения программы. В структуру программы входят: игровые (сюжетно-ролевые игры), коммуникативные (общение и взаимодействие со сверстниками), двигательные (овладение основными движениями, формы активности ребенка), музыкальные (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пения, игр). Программа предусматривает групповые формы работы с детьми. Практические занятия по программе связаны с использованием разнообразного инвентаря, подвижных игр, и музыкального сопровождения.

**Педагогическая целесообразность** проявляется в том, что «Здоровячок» особое внимание уделяет формированию личностных свойств характера воспитанников. Эти свойства изменяются и совершенствуются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией воспитанников на здоровый образ жизни. Физические упражнения, подвижные и спортивные игры развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебной программы на занятиях по физкультуре.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в ДОУ. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении.

#### **Адресат программы:**

Образовательная программа «Здоровячок» рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет. В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными

и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

В 5-7 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

**Объем и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 2 года обучения, с общим количеством часов 72.

1 год обучения - 36 часов.

2 год обучения - 36 часов.

**Форма реализации** образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (1 учебный час – 25 мин);

2 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (1 учебный час - 30 мин)

**Особенности организации образовательного процесса:** программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет) и является дополнительным видом образования в форме кружковой работы, рассчитанной на 2 года обучения, ознакомительный уровень обучения.

Дополнительная общеобразовательная программа «Зорючюк» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- футбол-аэробика;
- танцевальная аэробика;
- игровой стретчинг;
- самомассаж;
- релаксация;
- занятия с тренажерами простейшего типа;
- дыхательная, пальчиковая и корригирующая гимнастика;
- суставная гимнастика.

Основной формой обучения является занятие.

Методы обучения:

Наглядные: - наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);  
- тактильно-мышечные приемы (помощь инструктора).

Словесные: - объяснения, пояснения, указания;  
- словесная инструкция, подача команд, распоряжений, сигналов;  
- вопросы к детям и поиск ответов;  
- образный сюжетный рассказ, беседа;

Практические: - выполнение и повторение упражнений;  
- выполнение упражнений в игровой форме;  
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

### **Цель программы:**

Повышение уровня тренированности и физического развития организма детей через систему занятий аэробикой и другими видами фитнеса, тем самым укрепляя здоровье детей, содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников.

### **Задачи:**

- Формировать представления о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.
- Формировать представление о соблюдении ЗОЖ для укрепления здоровья.
- Развивать физические качества личности: силу, выносливость, гибкость.
- Формировать двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря.

### **Ожидаемые результаты по годам обучения**

#### **1 год обучения**

- У детей сформируется представление о правильной походке, осанке, умение её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление ОДА.
- Сформируется представления о соблюдении ЗОЖ для укрепления здоровья.

#### **2 год обучения**

- Учащиеся будут знать о развитии физических качеств личности: силе, выносливости, гибкости
- Учащиеся будут уметь проявлять самостоятельность в уборке физкультурного инвентаря, бережное отношения к нему.
- Сформируются двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

#### **Предметные:**

- Теория (дети будут знать о ЗОЖ как о средстве для укрепления своего здоровья)
- Практика (научатся переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.)

#### **Метапредметные:**

- Познавательные (дети узнают о развитии таких качеств личности как : силу, выносливость, гибкость)
- Регулятивные (учащийся будет проявлять самостоятельность в уборке физкультурного инвентаря, проявлять бережное отношения к нему.)
- Коммуникативные (у детей сформируются двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря)

Личностные (будут сформированы представления о правильной походке, осанке, гибкости, умение её контролировать; о значимости и полезности физических упражнений, направленных на укрепление здоровья.)

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов всего	Уровни обучения				
			Ознакомительный уровень				
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Введение в программу	1	1	-	-	-	-
1	Упражнения общеразвивающего воздействия	13	13	-	-	-	-
2	Упражнения специального воздействия	11	11	-	-	-	-
3	Игры	9	9	-	-	-	-
4	Планируемые результаты Итоговое занятие	2	2	-	-	-	-
<b>Итого часов:</b>		<b>36</b>	<b>36</b>				-

### Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов всего	Уровни обучения				
			Ознакомительный уровень				
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Введение в программу	1		1	-	-	-
1	Упражнения общеразвивающего воздействия	13		13	-	-	-
2	Упражнения специального воздействия	11		11	-	-	-
3	Игры	9		9	-	-	-
4	Планируемые результаты Итоговое занятие	2		2	-	-	-
<b>Итого часов:</b>		<b>36</b>		<b>36</b>			-

### 1 год обучения

#### Учебно-тематический план

Рассчитанный на 36 часов

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			теория	практика	
1	«Что такое ЗОЖ» Ознакомительное занятие	1	0,5	0,5	Наблюдение
2	Игровой стретчинг	3	0,5	2,5	Самоконтроль
3	Суставная гимнастика	2	1	1	Контрольные упражнения

4	Дыхательная гимнастика	3	1	2	Контрольные упражнения
5	Пальчиковая гимнастика	4	0,5	3,5	Контрольные задания
6	Релаксация	4	0,5	3,5	Самоконтроль
7	Фитбол-аэробика	3	0,5	2,5	Самоконтроль
8	Танцевальная аэробика	4	1	3	Контрольные задания
9	Занятия на тренажерах сложного типа	4	1	3	Взаимоконтроль
10	Занятия с тренажерами простейшего типа	3	0,5	2,5	Контрольные упражнения
11	Упражнения с мячом	1	0,5	0,5	Взаимоконтроль
12	Коррекционная гимнастика	3	0,5	2,5	Контрольные упражнения
13	«В стране Здоровячок» Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>9,5</b>	<b>26,5</b>	

**2 год обучения**  
**Учебно-тематический план**

**Рассчитанный на 36 часов**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			теория	практика	
1	Повторение инструктаж по ЗОЖ	1	0,5	0,5	Наблюдение
2	Упражнения с мячом	3	0,5	2,5	Самоконтроль
3	Фитбол-аэробика	2	1	1	Контрольные упражнения
4	Занятия с тренажерами простейшего типа	3	1	2	Контрольные упражнения
5	Музыкально-подвижные игры	4	0,5	3,5	Контрольные задания
6	Пальчиковая гимнастика	4	0,5	3,5	Самоконтроль
7	Релаксация	3	0,5	2,5	Самоконтроль
8	Подвижные игры	5	0,5	4,5	Контрольные задания
9	Танцевальная аэробика	4	1	3	Взаимоконтроль
10	Занятия на тренажерах сложного типа	3	0,5	2,5	Контрольные упражнения
11	Занятия с тренажерами простейшего типа	1	0,5	0,5	Взаимоконтроль
12	«Вот что я умею» Мониторинг овладения основными двигательными навыками	3	0,5	2,5	Контрольные упражнения
13	«В стране Здоровячок» Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	

## Содержание 1 года обучения (36 занятий).

### **. Введение в программу**

**Тема 1:** Ознакомительное занятие «Что такое ЗОЖ»

*Теория:* Что такое «ЗОЖ», его значение и воздействие на детский организм.

*Практика:* Выявление уровня владения двигательных навыков.

*Контроль:* Контрольные задания.

### **Упражнения общеразвивающего воздействия**

**Тема 2:** Игровой стретчинг.

*Теория.* Познакомить детей с оздоровительной методикой игрового стретчинга.

*Практика.* Разучивание и выполнение упражнений игрового стретчинга: «Аист», «Самолет», «Пчелка», «Замочек», «Кузнечик», «Зернышко», «Ящерица», «Змея», «Качели», «Кошка», «Рыбка», «Мостик», «Дерево», «Горка», «Ежик».

*Контроль.* Контрольные упражнения на растяжку мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

### **Тема 3: Суставная гимнастика.**

*Теория.* Знакомство с особенностями воздействия на организм ребенка суставной гимнастики.

*Практика.* Разучивание и выполнение комплексов суставной гимнастики.

*Контроль.* Тест на гибкость

### **Тема 4: Дыхательная гимнастика.**

*Теория.* Дать детям понятие «дыхательная гимнастика», о воздействии ее на организм ребенка. Познакомить детей с правилами выполнения дыхательных упражнений.

*Практика.* Разучивание и выполнение дыхательных упражнений: «Мяч», «Пчела», «Насос», «Каша кипит», «Пузырики», «Самолет», «Мышка и Мишка», «Ветерок», «Сердитый ежик», «Лягушонок», «Трубочка», «Часики», «Паровозик», «Гуси летят».

*Контроль.* Умение управлять дыханием.

### **Тема 5: Пальчиковая гимнастика.**

*Теория.* Знакомство с упражнениями, которые оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию малыша, мелкую моторику, координацию движения рук.

*Практика.* Разучивание и выполнение упражнений пальчиковой гимнастики: «Налим», «Дудочка», «Перчатки и Мышата», «Зайки-побегайки», «Бабушкин кисель», «Десять котят», «Шла кукушка», «Толстые поросята».

*Контроль.* Умение применять пальчиковые игры.

### **Тема 6 : Релаксация.**

*Теория.* Дать детям понятие «релаксация», познакомить с упражнениями релаксации, которые влияют на снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.

*Практика.* Разучивание и выполнение упражнений на релаксацию: «Улыбнись - рассердись», «Волшебный сон», «Шалтай-Болтай», «Тряпичная кукла», «Облака», «Солнечный зайчик».

*Контроль.* Умение применять упражнения на релаксацию.

### **Тема 7: Фитбол-аэробика.**

*Теория.* Знакомство детей с особенностями воздействия на организм ребенка фитбол-аэробики.

*Практика.* Разучивание и выполнение комплексов фитбол-аэробики.

*Контроль.* Умение выполнять комплексы фитбол-аэробики

### **Тема 8: Танцевальная аэробика.**

*Теория.* Познакомить детей с элементами танцевальной аэробики, их значением и влиянием на здоровье детского организма.

*Практика.* Разучивание базовых элементов танцевальной аэробики (основные позиции рук и ног; движения ног, корпуса; махи и вращения; варианты прыжков).

*Контроль.* Умение выполнять базовые элементы танцевальной аэробики.

### **Тема 9: Занятия на тренажерах сложного типа.**

*Теория.* Знакомство с тренажерами сложного устройства, особенностями их безопасного использования для тренировки различных мышечных групп.

*Практика.* Работа на тренажерах, направленная на развитие и укрепление различных мышечных групп рук, туловища, ног.

*Контроль.* Знания упражнений на развитие основных групп мышц.

### **Тема 10: Занятия с тренажерами простейшего типа.**

*Теория.* Ознакомление с особенностями воздействия на организм ребенка тренажеров простейшего типа (гимнастический ролик, диск «Здоровья», эспандер, гантели).

*Практика.* Разучивание комплексов упражнений игрового характера.

*Контроль.* Умение выполнять упражнения на тренажерах.

### **Тема 11: Упражнения с мячом.**

*Теория.* Знакомство детей с упражнениями с мячами различного диаметра, которые увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, развивают ловкость, ориентировку в пространстве.

*Практика.* Броски и ловля мяча; отбивание от пола, от стены; перебрасывание мяча в парах, тройках; катание мячей.

*Контроль.* Тесты на координацию.

### **Тема 12: Коррекционная гимнастика.**

*Теория.* Познакомить детей с понятиями «Правильная осанка», «Плоскостопие», «Профилактика».

*Практика.* Разучивание и выполнение упражнений на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия.

*Контроль.* Выполнения упражнения на осанку

## **Содержание 2 года обучения (36 занятий ).**

### **Повторение программы**

#### **Тема 1: повторное занятие «Что такое ЗОЖ»**

*Теория:* Что такое «ЗОЖ», фитнес, его значение и воздействие на детский организм.

*Практика:* Выявление уровня владения двигательных навыков.

*Контроль:* Контрольные задания.

#### **Тема 2: Упражнения с мячом.**

*Теория.* Знакомство детей с упражнениями с мячами различного диаметра, которые увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, развивают ловкость, ориентировку в пространстве.

*Практика.* Броски и ловля мяча; отбивание от пола, от стены; перебрасывание мяча в парах, тройках; катание мячей.

*Контроль.* Тесты на координацию.

### **Тема 3: Фитбол-аэробика.**

*Теория.* Знакомство детей с особенностями воздействия на организм ребенка фитбол-аэробики.

*Практика.* Разучивание и выполнение комплексов фитбол-аэробики.

*Контроль.* Умение выполнять комплексы фитбол-аэробики .

### **Тема 4: Занятия с тренажерами простейшего типа.**

*Теория.* Ознакомление с особенностями воздействия на организм ребенка тренажеров простейшего типа (гимнастический ролик, диск «Здоровья», эспандер, гантели).

*Практика.* Разучивание комплексов упражнений игрового характера.

*Контроль.* Умение выполнять упражнения на тренажерах.

### **Тема 5: Музыкально-подвижные игры**

*Теория.* Знакомство с музыкально-подвижными играми и их значением.

*Практика.* Проведение музыкально-подвижных игр: «Медведь и пчелы», «Ворона и воробьи», «Цапля и лягушки», «Солнце и дождик», «Сова».

*Контроль.* Знания правил музыкально-подвижных игр.

### **Тема 6: Пальчиковая гимнастика.**

*Теория.* Знакомство с упражнениями, которые оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию малыша, мелкую моторику, координацию движения рук.

*Практика.* Разучивание и выполнение упражнений пальчиковой гимнастики: «Налим», «Дудочка», «Перчатки и Мышатки», «Зайки-побегайки», «Бабушкин кисель», «Десять котят», «Шла кукушка», «Толстые поросята».

*Контроль.* Умение применять пальчиковые игры.

### **Тема 7: Релаксация.**

*Теория.* Дать детям понятие «релаксация», познакомить с упражнениями релаксации, которые влияют на снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.

*Практика.* Разучивание и выполнение упражнений на релаксацию: «Улыбнись - рассердись», «Волшебный сон», «Шалтай-Болтай», «Тряпичная кукла», «Облака», «Солнечный зайчик».

*Контроль.* Умение применять упражнения на релаксацию.

### **Тема 8: Подвижные игры**

*Теория.* Знакомство с правилами подвижных игр и эстафет.

*Практика.* Проведение подвижных игр «Не ошибись», «Найди свое место», «Найди свой цвет», «Два Мороза», «Ловишки», «Охотник и Обезьянки», «Рыбаки и рыбки» и эстафет.

*Контроль.* Знания правил подвижных игр.

### **Тема 9: Танцевальная аэробика.**

*Теория.* Познакомить детей с элементами танцевальной аэробики, их значением и влиянием на здоровье детского организма.

*Практика.* Разучивание базовых элементов танцевальной аэробики (основные позиции рук и ног; движения ног, корпуса; махи и вращения; варианты прыжков).

*Контроль.* Умение выполнять базовые элементы танцевальной аэробики.

### **Тема 10: Занятия на тренажерах сложного типа.**

*Теория.* Знакомство с тренажерами сложного устройства, особенностями их безопасного использования для тренировки различных мышечных групп.

*Практика.* Работа на тренажерах, направленная на развитие и укрепление различных мышечных групп рук, туловища, ног.

*Контроль.* Знания упражнений на развитие основных групп мышц.

### **Тема 11: Занятия с тренажерами простейшего типа.**

*Теория.* Ознакомление с особенностями воздействия на организм ребенка тренажеров простейшего типа (гимнастический ролик, диск «Здоровья», эспандер, гантели).

*Практика.* Разучивание комплексов упражнений игрового характера.

*Контроль.* Умение выполнять упражнения на тренажерах.

### **Тема 12: «Вот что я умею» Мониторинг овладения основными двигательными навыками**

*Теория:* Знакомство с заданиями.

*Практика:* Выполнение контрольных заданий.

*Контроль.* Умение выполнять основные двигательные навыки.

### **Тема 13: «В стране Здоровячок» Итоговое занятие**

*Теория:* Беседа с детьми о значении фитнеса.

*Практика:* Выполнение упражнений и заданий в игровой форме.

*Контроль:* Умение справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность) и применение элементов фитнеса и фитбол-аэробики.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	36	36	36	1 занятие по 25 мин.
2	36	36	36	1 занятия по 30 мин

### **Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе**

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Был определен уровень усвоенного материала. Обучающие в процессе беседы, тестирования показали средний уровень усвоения программы.	Беседа, опрос, тестирование, наблюдение
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Обучающие усвоили материал, готовы к восприятию нового материала.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие. Самостоятельная работа.
Промежуточный или рубежный контроль		

По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия.	Обучающие полностью усвоили материал программы.	Самостоятельное выполнение заданий и игровых упражнений
В конце учебного года		
В конце учебного года или курса обучения	Обучающие показали хорошие результаты обучения. Уровень овладения детьми основными двигательными навыками стал высоким.	Открытое занятие.

### **Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

#### **Способы проверки знаний, умений и навыков детей:**

*Основной метод педагогической диагностики (мониторинга)* – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

*Цель мониторинга:* выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

*Метод мониторинга:* наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

### **Показатели овладения основными двигательными навыками**

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения футболом	Сформированность навыка выполнения упражнений игрового стретчинга	Владение основными приёмами		Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность навыка выполнения игровых упражнений
					Дыхательной гимнастики	Самомассажа		
1.								

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов

(показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

**Высокий** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

**Средний** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

**Низкий** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

## Контрольно-измерительные материалы

### 1. Критерии оценки реализации программы

		Наименование критерия
Предметные	Теория	усвоили практически весь объем знаний
	Практика	овладели в полном объеме практическими умениями и навыками, выполняют практические задания самостоятельно и качественно
Метапредметные		выполняют задания самостоятельно, не испытывают особых затруднений
		делают осознанный выбор направления физической деятельности, самостоятельно планируют выполнение физических упражнений и заданий, самостоятельно осуществляют самоконтроль
		не испытывают трудности в решении коммуникативных задач, может организовывать двигательную активность
Личностные		сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой
		сформирован интерес к собственным достижениям
		сформирована мотивация здорового образа жизни

### 2. Оценочные материалы

#### Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период

Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практически хумений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно
--	--	---------------------	--	--	---

**Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль

Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

### Контрольно- измерительные материалы

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Профилактика плоскостопия	Входная диагностика	Беседа с учащимися на тему «Здоровый образ жизни», выполнение различных упражнений. Определение начального уровня и готовности детей к усвоению 11 материала программы
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития (терпение, самоконтроль), критерия, фиксация в карточке наблюдения, обработка полученных данных.
	Анализ выполненных работ	Критерии: степень самостоятельности выполнения упражнений; степень владения специальным оборудованием и оснащением
	Промежуточная аттестация (ПА)	Контроль полученных знаний и умений учащимися. Проводится в игровой форме.
	Опрос	Опрос детей по изученной теме, для контроля полученных знаний, выявления пробелов в знаниях воспитанников.
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения,

Профилактика сколиоза		показателя личностного развития (терпение, взаимоотношения в группе), критерия, фиксация в карточке наблюдения, обработка полученных данных.
	Анализ выполненных работ	Критерии: степень самостоятельности выполнения упражнений; степень владения специальным оборудованием и оснащением.
	Промежуточная аттестация (ПА)	Контроль полученных знаний и умений учащимися. Проводится в игровой форме.
Развитие растяжки	Опрос.	Опрос воспитанников по изученной теме, для контроля полученных знаний, выявления пробелов в знаниях детей
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития (терпение, самоконтроль), критерия, фиксация в карточке наблюдения, обработка полученных данных.
	Анализ выполненных работ	Критерии: степень самостоятельности выполнения упражнений; степень владения специальным оборудованием и оснащением.
	Итоговый контроль (ИК)	Контроль полученных знаний и умений учащимися. Проводится в игровой форме.

### Оценочные материалы

#### Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики и	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период

Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно
--	--	---------------------	--	--	---

**Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль

Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

### Условия реализации программы

#### Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Учебная аудитория (групповые занятия)	1
2	Доска школьная (магнитно-маркерная)	1
3	лестница	1
4	Коврики гимнастические	15
5	скамья гимнастическая – 4 шт.,	1
6	Скакалки	20 шт
7	обручи	20 шт
8	Кегли	20 шт
9	гимнастические палки	20 шт
10	мячи – большие	20 шт
11	Мячи средние	20 шт
12	Мячи маленькие	20 шт

#### Информационные ресурсы: оргтехника, интернет-ресурсы.

№	Название	Количество
1	Ноутбук	1 шт.
2	Флэш-накопитель (USB)	1 шт.

3	Интернет-соединение	
4	Звуковые колонки	1 шт

### Методические ресурсы.

№	Название	
1	Учебные пособия	Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно– двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007. • Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
2	Художественная литература	Сказки К. Чуковского, М. Горького,
3	Энциклопедии и справочники	Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007. • Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
4	Медиаотека	Видеофрагменты, аудиозаписи, элементы мультипликации,
5	Электронные образовательные ресурсы	1. <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/09/14/korrigiruyushchayagimnastika">https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/09/14/korrigiruyushchayagimnastika</a> 2. <a href="https://www.maam.ru/detskijsad/-korrigiruyuschajagimnastika-v-detskom-sadu.html">https://www.maam.ru/detskijsad/-korrigiruyuschajagimnastika-v-detskom-sadu.html</a> 3. <a href="https://infourok.ru/kartoteka-korrigiruyuschih-uprazhneniy-dlya-detey-starshego-doshkolnogovozrasta-1601875.html">https://infourok.ru/kartoteka-korrigiruyuschih-uprazhneniy-dlya-detey-starshego-doshkolnogovozrasta-1601875.html</a> 4. <a href="https://sundekor.ru/kurovaya-2/vypuskniku/korrigiruyushchie-uprazhneniia/">https://sundekor.ru/kurovaya-2/vypuskniku/korrigiruyushchie-uprazhneniia/</a> 5. <a href="https://kladraz.ru/blogs/albina-farhatovna-kashapova/korrigiruyuschajagimnastika.html">https://kladraz.ru/blogs/albina-farhatovna-kashapova/korrigiruyuschajagimnastika.html</a>
6	Методические материалы	Методические материалы по оздоровительной работе в ДОУ Авторские методики по здоровьесберегающим технологиям в ДОУ, конспекты занятий и мастер-классов, исследовательские, проектные работы, контрольно-измерительные материалы.

### Воспитательная работа

Воспитательная работа в рамках программы «Здоровячок» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБДОУ № 123 г. Пензы «Семицветик» и включает следующие направления:

- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы МБДОУ № 123 г. Пензы «Семицветик».

## Список литературы:

### Литература для педагогов:

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
3. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
4. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
5. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
6. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
7. Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
8. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
9. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
10. В.М. Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов. Гимнастика. – Ростов-на-Дону:Феникс,2011.
11. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.

### Литература для учащихся и родителей:

1. Маршак С.Я. «Пожелание друзьям».
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж М., Аркти, 2007г.